



**LUNGE ZÜRICH**

Hilft. Informiert. Wirkt.

# Individuelle Rauchstoppberatung

## Persönlicher Handlungsplan

Ein Angebot von  
LUNGE ZÜRICH



# Schön, dass Sie sich für einen Rauchstopp mit LUNGE ZÜRICH entschieden haben!

LUNGE ZÜRICH ist der Ansprechpartner für alle Fragen rund um Lunge und Luft im Kanton Zürich. Wir setzen uns sowohl für die Verbesserung der Lebensqualität von lungenkranken Menschen, wie auch für die Früherkennung und Prävention von Lungenkrankheiten ein.

- Wir helfen über 15'000 lungenkranken Menschen im Kanton Zürich mit unseren Beratungs- und Betreuungsdienstleistungen.
- Wir informieren die Bevölkerung über die Wichtigkeit von gesunden Lungen und sauberer Luft.
- Wir wirken mit unseren Projekten Gesundheitsförderung und Prävention und setzen auch da an, wo es am nachhaltigsten ist: bei Kindern und Jugendlichen.
- Wir unterstützen, motivieren und begleiten Sie mit unserem Rauchstopp-Angebot auf dem Weg zum Nichtraucher.

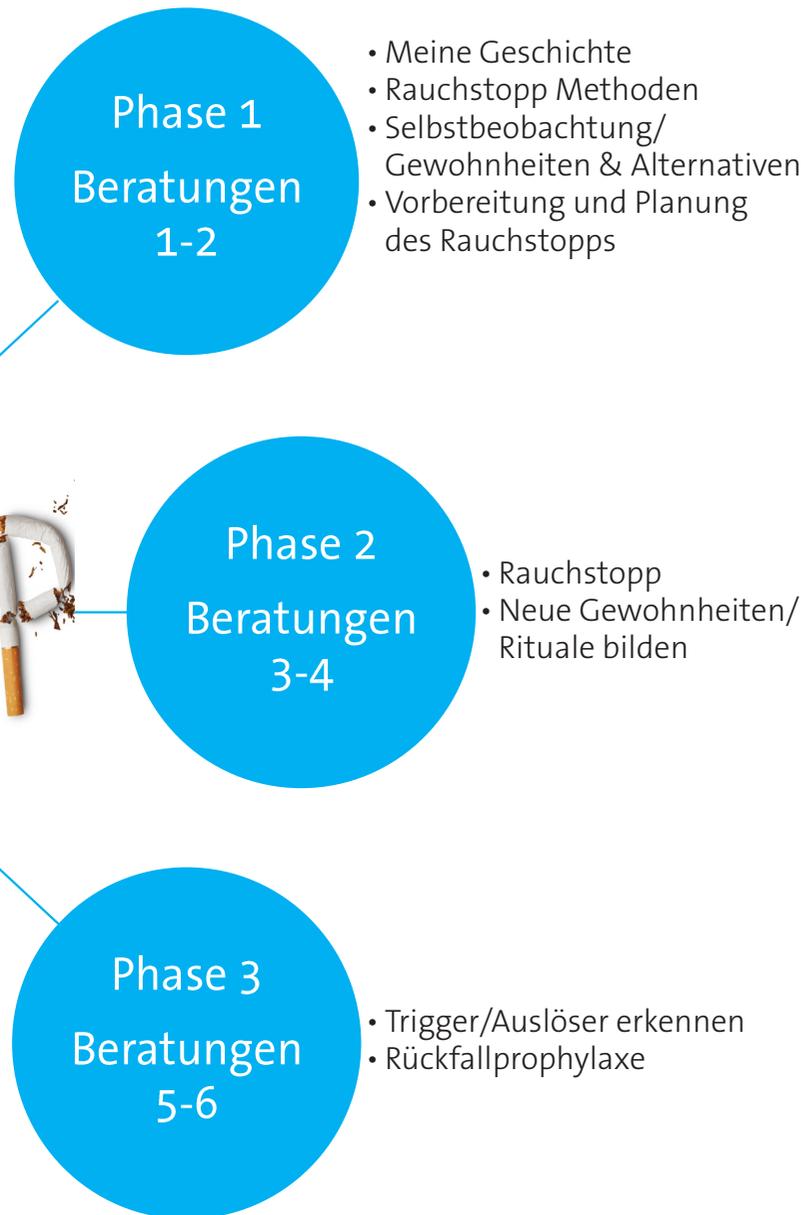
LUNGE ZÜRICH ist eine von 19 kantonalen Lungenligen in der Schweiz und gehört dem Dachverband Lungenliga Schweiz an.



## Inhaltsverzeichnis

Mein Fahrplan.....	4
Meine Geschichte.....	5
Zigaretten und Rauch.....	6
Inhaltsstoffe einer Zigarette.....	7
Gesundheitliche Vorteile.....	8
Motivationswaage.....	10
Wie soll ich mich entscheiden?.....	11
Meine Gründe für den Rauchstopp.....	12
Meine Motivation.....	13
Mein Protokoll.....	14
Tipps für Hand, Mund, Kopf und Körper.....	16
Meine Alternativen.....	17
Vorbereitungsliste .....	18
Kennen Sie Ihre Trigger?.....	19
Mein Rauchstopp-Tag.....	20
Entzugerscheinungen.....	21
Nach dem Rauchstopp.....	22
Notfall – Was nun?.....	23

# Mein Fahrplan



# Meine Geschichte

Ich rauche seit \_\_\_\_ Jahren.

Ich habe schon \_\_\_\_ Mal versucht rauchfrei zu werden.

Die längste Zeitspanne, in der ich rauchfrei war, dauerte \_\_\_\_\_.

Zuletzt versuchte ich rauchfrei zu werden vor \_\_\_\_\_.

Ich komme in die Rauchstoppberatung aus folgenden Gründen:

---

---

An diesem Datum plane ich meinen Rauchstopp:

---



# Zigaretten und Rauchen

## Was passiert beim Rauchen der ersten Zigarette?

Beim Rauchen der ersten Zigarette reagiert der Körper mit Abwehrreaktionen, da Nikotin ein starkes Gift ist. Ein Gramm Nikotin ist tödlich. Im Rauch einer Zigarette ist jedoch nur eine geringe Menge, die Nikotindosis beträgt 1-2 mg (1/1000 Gramm). Beim Rauchen der ersten Zigarette treten häufig körperliche Beschwerden wie Husten, Schwindel, Kopfschmerzen und Übelkeit auf. Wenn man weiter raucht, gewöhnt sich der Körper an das Nikotin und die anfänglichen Beschwerden verschwinden. Nun spürt der Raucher die angenehme körperliche und psychische Wirkung des Nikotins. Diese Wirkung möchte der Raucher bald nicht mehr missen. Das ist der Beginn der Abhängigkeit.

## Wieso ist Rauchen schädlich für die Gesundheit?

Beim Verbrennen einer Zigarette entstehen mehr als 4'000 verschiedene Stoffe, die mit dem Zigarettenrauch inhaliert werden. Einige dieser Stoffe, die im sogenannten «Teer» vorhanden sind, sind krebserregend. Der Zigarettenrauch enthält auch Kohlenmonoxid, ein Gas, welches Sauerstoff aus dem Blut verdrängt und das Herz-Kreislaufsystem schädigt.

## Warum ist Rauchen attraktiv?

Nikotin verursacht die Freisetzung des Botenstoffs Dopamin im Gehirn. Dadurch wird das Belohnungszentrum aktiviert.

Die Sucht nach Zigaretten wird aus den folgenden drei Gründen begünstigt:

1. Die schnelle Wirkung des Nikotins – nach einem Lungenzug ist die Wirkung des Nikotins nach 7-10 Sekunden spürbar.
2. Das individuelle Wirkungsspektrum des Nikotins – die Wirkung kann unterschiedlich sein – anregend bis beruhigend.
3. Die kurze Abbauphase des Nikotins – Das Nikotin verlässt den Körper schnell, in ca. 60 Minuten.

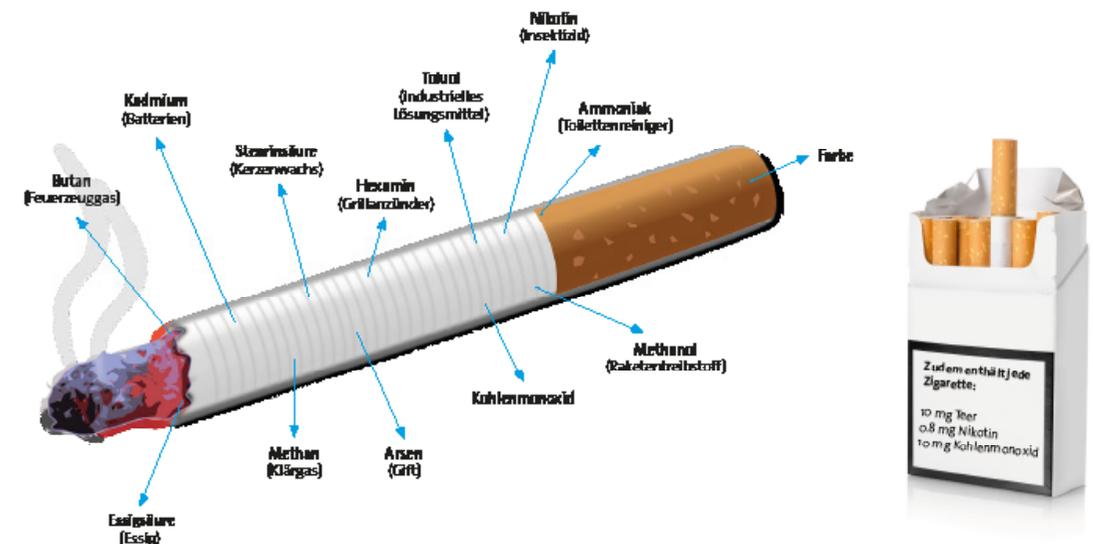
## Wieso ist es so schwer aufzuhören?

Regelmässiges Rauchen macht körperlich und psychisch abhängig. Das bedeutet, dass man in bestimmten Situationen ohne die Zigarette nicht mehr auskommt. Das Gehirn signalisiert: Ich muss jetzt rauchen und zwar sofort! Rauchen hat für viele einen Zusammenhang mit Ritualen und Gewohnheiten, die im Alltag wichtig sind.

## Warum lohnt es sich aufzuhören?

Jeder Raucher hat seine eigenen Gründe, einen rauchfreien Weg zu wählen. Aus gesundheitlichen Gründen lohnt es sich für jeden mit dem Rauchen aufzuhören. Dafür ist es nie zu spät, weil die Gesundheit auf jeden Fall und in jedem Alter profitiert.

## Inhaltsstoffe einer Zigarette



# Gesundheitliche Vorteile

## Nase

- Gerüche werden besser wahrgenommen (nach 48 Stunden)
- Unterschiede werden feiner (nach 48 Stunden)

## Hals / Bronchien

- Hustenanfälle gehen zurück (nach anfänglicher, kurzer Steigerung), die verbleibenden Flimmerhärchen funktionieren wieder einwandfrei und gewährleisten Auswurf von Schadstoffen, Staub etc. (nach 1-6 Monaten)

## Hände

- Temperatur normalisiert sich (nach 20 Minuten)
- gelbe Ränder verschwinden (nach 1 Jahr)

## Hände / Füße

- Durchblutungsstörungen (Kribbeln, Schmerzen) nehmen ab (nach 6-12 Monate)
- Thrombosegefahr der Venen sinkt um 50 %, Risiko einer Amputation sinkt (nach 1-2 Jahre)



## Haare

- Riechen frischer, werden elastischer (nach 1 Woche)

## Mund

- Geschmacksnerven im Gaumen nehmen feinere Nuancen wahr (nach 48 Stunden)
- Parodontitis, eine bakterielle Entzündung, geht zurück (nach 2 Jahren)
- Risiko des Lippen-, Mundhöhlen- und Zungenkrebs sinkt um 50% (nach 4 Jahren)

## Herz

- Risiko des Herzinfarktes geht zurück (nach 24 Stunden)
- Herzschwäche sinkt um 50% (nach 1 Jahr)
- Risiko, dass Herzkranzgefäße erkranken, halbiert sich (nach 1 Jahr)
- Herzinfarktrisiko auf dem Niveau Nie-Raucher (nach 5-15 Jahren)

## Augen

- Alterschwund der Sehschärfe verringert sich (sofort)
- Rötungen und Reizungen verschwinden (nach 48 Stunden)

## Zähne

- Zähne erhalten nach einer Reinigung die normale Farbe zurück (sofort)

## Lunge

- Atemnot bei Anstrengung nimmt ab (nach 1 Monat)
- Lungenkrebsrisiko ist gleich gross wie bei Nichtrauchern (nach 10 Jahren)



## Hirn

- Konzentrationsfähigkeit steigt über längere Zeit (sofort)
- Leistungsfähigkeit steigt (sofort)
- Kopfschmerzen treten weniger häufig auf (nach 2 Wochen)
- Risiko eines Hirnschlags sinkt (nach 10 Jahren)

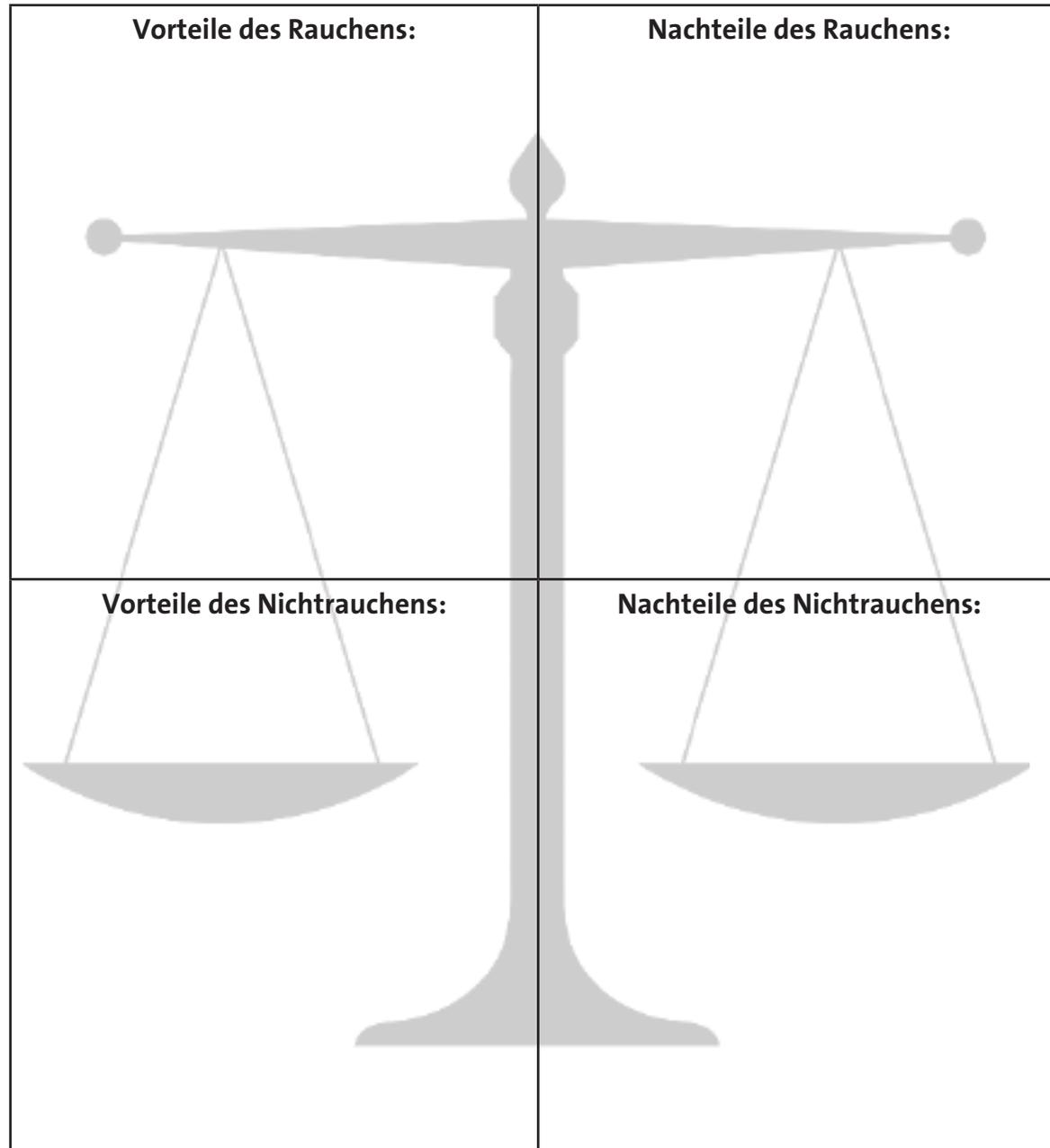
## Speiseröhre

- Risiko des Speiseröhrenkrebs sinkt um 50 % (nach 5 Jahren)

## Magen / Darm

- Blutgefäße in Magen und Darm arbeiten wieder optimal, dadurch verbessert sich die Nahrungsaufnahme (nach 48 Stunden)
- Risiko Magenkrebs sinkt (nach 10 Jahren)

## Motivationswaage



## Wie soll ich mich entscheiden?

Sie haben sich jetzt mit den Vor- und Nachteilen des Rauchens beschäftigt. Das kann einen Raucher hin- und herreißen und verunsichern. Wenn Sie jetzt nicht mehr wissen, ob es sich wirklich lohnt mit dem Rauchen aufzuhören, dann ist das eine ganz normale Reaktion. Manchmal können Sie sich vielleicht gut vorstellen, nicht mehr zu rauchen und spüren eine Befreiung. Gleichzeitig werden Sie sich fragen, ob Ihnen das immer fehlen wird. Vielleicht bekommen Sie auch Zweifel, ob Sie es überhaupt schaffen werden. Dieses innerere Hin und Her gehört zu vielen Entscheidungen dazu. Nehmen Sie sich Zeit, um eine für Sie klare und gute Entscheidung zu treffen. In der Rauchstoppberatung werden Sie dabei unterstützt, sich so zu entscheiden, dass es für Sie der beste Weg zum Rauchstopp ist.



## Meine Gründe für den Rauchstopp

Meine Gründe für den Rauchstopp sind folgende:

---

---

---

---

---

Die Wichtigkeit des Rauchstopps liegt für mich auf einer Skala von 0-10, wobei 0 «gar nicht wichtig» und 10 «absolut wichtig» bedeutet:

0 5 10

Meine Zuversicht, den Rauchstopp zu schaffen, liegt auf einer Skala von 0-10, wobei 0 «gar nicht zuversichtlich» und 10 «absolut zuversichtlich» bedeutet:

0 5 10

Meine Bereitschaft, den Rauchstopp umzusetzen liegt auf einer Skala von 0-10, wobei 0 «gar nicht bereit» und 10 «absolut bereit» bedeutet:

0 5 10

## Meine Motivation

Für mich persönlich wird sich ohne Zigaretten vieles verbessern. Das sind meine wichtigsten persönlichen Ziele:

---

---

---

---

---

---

---

---

«Ziele sollten terminiert, spezifisch und vor allem erreichbar sein», erklärt Physio- und Lungenrehabilitationstherapeutin Kaba Dalla Lana.



# Mein Protokoll

Halten Sie in diesem Protokoll fest, wann Sie eine Zigarette anzünden. So können Sie ermitteln, welche typischen Rauchmuster bei Ihnen vorliegen.

Wochentag:		Datum:							
Uhrzeit	Anlass							notwendig?	
	Stress	Anregung	Geselligkeit	Genuss	Langeweile	Sucht	anderes	ja	nein
0-3									
3-6									
6-9									
9-12									
12-15									
15-18									
18-21									
21-24									
Summe									

Wochentag:		Datum:							
Uhrzeit	Anlass							notwendig?	
	Stress	Anregung	Geselligkeit	Genuss	Langeweile	Sucht	anderes	ja	nein
0-3									
3-6									
6-9									
9-12									
12-15									
15-18									
18-21									
21-24									
Summe									

Wochentag:		Datum:							
Uhrzeit	Anlass							notwendig?	
	Stress	Anregung	Geselligkeit	Genuss	Langeweile	Sucht	anderes	ja	nein
0-3									
3-6									
6-9									
9-12									
12-15									
15-18									
18-21									
21-24									
Summe									

Wochentag:		Datum:							
Uhrzeit	Anlass							notwendig?	
	Stress	Anregung	Geselligkeit	Genuss	Langeweile	Sucht	anderes	ja	nein
0-3									
3-6									
6-9									
9-12									
12-15									
15-18									
18-21									
21-24									
Summe									

Wochentag:		Datum:							
Uhrzeit	Anlass							notwendig?	
	Stress	Anregung	Geselligkeit	Genuss	Langeweile	Sucht	anderes	ja	nein
0-3									
3-6									
6-9									
9-12									
12-15									
15-18									
18-21									
21-24									
Summe									

Wochentag:		Datum:							
Uhrzeit	Anlass							notwendig?	
	Stress	Anregung	Geselligkeit	Genuss	Langeweile	Sucht	anderes	ja	nein
0-3									
3-6									
6-9									
9-12									
12-15									
15-18									
18-21									
21-24									
Summe									

# Tipps für Hand, Mund, Kopf und Körper

## Für die Hand

- Kugelschreiber, Stift
- Papier rollen
- Stressbälle kneten
- Mit Daumen und Zeigefinger andere Hand massieren
- Kugeln in einer Hand drehen



## Für den Mund

- Durch einen Strohhalm inhalieren
- Salzstangen essen
- Süßholz kauen
- Wasser, verdünnten Obstsaft oder Kräutertee trinken
- Kaugummis kauen
- Bonbons mit verschiedenen Geschmacksrichtungen und Stärke lutschen
- Etwas mit starkem Geschmack kauen (Gewürznelken, Ingwer)
- Auf Zahnstocher kauen oder Zähne putzen
- Zubereitetes Obst, Gemüse oder Popcorn knabbern



## Für den Kopf

- Hörbücher hören
- Radio hören
- Rätsel lösen
- Am Handy surfen, spielen
- Puzzeln
- Arbeiten
- Film schauen



## Für den Körper

- Sport treiben
- Spazieren gehen
- Yogaübungen ausführen
- Entspannungsübungen, Atemübungen einsetzen
- Duschen
- Ein Entspannungsbad nehmen
- Viel Flüssigkeit aufnehmen



# Meine Alternativen

## Situation

Wenn ich mit anderen Rauchern zusammen bin

Wenn mir jemand eine Zigarette anbietet

Wenn ich mich belohnen möchte

Wenn es mir schlecht geht

Wenn alles schief läuft

Wenn ich Alkohol trinke

Wenn ich Kaffee trinke

Wenn ich Heisshunger habe

Wenn es mir langweilig ist

Beim Telefonieren

Nach dem Essen

In der Pause

## Meine Alternativen

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Vorbereitungsliste

### Einkaufen:

- Mineralwasser
- Tee
- Saft
- Obst
- Gemüse
- zuckerfreie Kaugummis
- zuckerfreie Bonbons
- Süsshholz
- eventuell Nikotinersatz-Präparate

### Vom Rauchen ablenken:

- Mit Freunden/Familie verabreden
- Freizeitaktivitäten planen (zum Beispiel Kino, Museum, Sauna etc.)
- Sport treiben

### Spuren des Rauchens entfernen:

- Wäsche und Vorhänge waschen
- Auto gründlich von innen reinigen
- Rauchutensilien wie Feuerzeuge, Aschenbecher etc. entfernen
- Alle Zigarettenvorräte beseitigen – auch solche für Gäste und eigene geheime Verstecke
- Termin für professionelle Zahnreinigung vereinbaren

## Kennen Sie Ihre Trigger?

### Uhrzeit

- Nach dem Aufstehen
- Während den Pausen
- Nach den Mahlzeiten
- Am Abend
- Andere \_\_\_\_\_
- Andere \_\_\_\_\_

### Tätigkeit

- Kaffee trinken
- Alkoholische Getränke trinken
- Telefonieren
- Musik hören
- Am Computer sitzen
- Im Internet surfen
- TV schauen
- Raucher beobachten
- Andere \_\_\_\_\_
- Andere \_\_\_\_\_

### Ort

- Auf dem Balkon
- Im Auto
- In der Raucherecke
- An der Bushaltestelle
- In der Bar
- Im Gartenrestaurant
- Vor dem Café
- Andere \_\_\_\_\_
- Andere \_\_\_\_\_

### Emotion

- Langeweile
- Stress
- Nervosität
- Einsamkeit
- Belohnung
- Freude
- Andere \_\_\_\_\_
- Andere \_\_\_\_\_

## Mein Rauchstopp-Tag

Meinen Rauchstopp-Tag am \_\_\_\_\_ gestalte ich folgendermassen:

Morgen

---

---

Mittag

---

---

Abend

---

---



## Entzugserscheinungen

Bei Entzugserscheinungen leite ich diese Sofortmassnahmen ein:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Nach dem Rauchstopp

So belohne ich mich nach dem erfolgreichen Rauchstopp:

---

---

---

---



Falls es zu einem Ausrutscher oder einem Rückfall kommen sollte, wende ich diese Massnahmen an:

---

---

---

---

## Notfall – Was nun?



1. Verlassen Sie sofort die Situation.
2. Warten Sie fünf Minuten und entscheiden Sie dann!
3. Lohnt es sich wirklich, diese eine Zigarette und dann weitere 10'000 zu rauchen?
4. Seien Sie stolz, wenn Sie diese Krise überwunden haben!

**Rufen Sie an. Wir sind für Sie da.**

### **LUNGE ZÜRICH**

044 268 20 46

Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
rauchstopp@lunge-zuerich.ch

### **Im Notfall: Rauchstopplinie**

0848 000 181

Montag bis Sonntag von 10:00 Uhr bis 20:00 Uhr

#### **Quellen**

Unternehmen rauchfrei Lungenliga beider Basel und IFT  
Handbuch «Das Rauchfreie Programm», IFT Gesundheitsförderung Gesellschaft München  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz  
Miller, W.R. & Rollnick, S. Motivierende Gesprächsführung.

## LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen  
T 044 268 20 46, F 044 268 20 20  
rauchstopp@lunge-zuerich.ch  
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7

